

6月はいぜん表

* (カ) = カップに入れる 

あなたは
毎朝
どっちかな?

朝から元気くん



ふりかえること

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

VS

朝からへろおくん



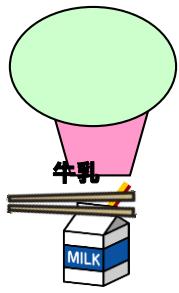
ふりかえること

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき食べる
- 便秘・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

清潔なハンカチや
タオルでふいていますか?



<p>3(月) 牛乳</p> <p>ピーマンとこんにゃく炒め マンゴーフリン</p> <p>たまごピラフ</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>4(火) 牛乳</p> <p>ピザふうオムレツ ゴマドレサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>5(水) 牛乳</p> <p>きびなごの竜田揚げ きゃべつのばいにくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>	<p>6(木) 牛乳</p> <p>さかなのこがねやき はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>うまに</p>	<p>7(金) 牛乳</p> <p>ほうれんそうのあえもの りんご</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごのうまに</p>
<p>10(月) 牛乳</p> <p>こうやとつぶのたまごとし ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さかなそーめんじる</p>	<p>11(火) 牛乳</p> <p>きらきらサラダ はるまき</p> <p>すくなめむぎごはん</p> <p>さらうどん</p>	<p>12(水) 牛乳</p> <p>やさいのアーモンドあえ なまあげのもの</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンいため</p>	<p>13(木) 牛乳</p> <p>衛生献立</p> <p>フレンチサラダ カラフルポテト</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>世界の味めぐり</p>	<p>14(金) 牛乳</p> <p>ごぼうサラダ ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>しろい食の日</p> <p>よくかむ献立</p>
<p>17(月) 牛乳</p> <p>だいこんサラダ さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さといもじる</p>	<p>18(火) 牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキントマトシチュー</p>	<p>19(水) 牛乳</p> <p>ナムル まつかぜやき</p> <p>ごはん</p> <p>おやさいつみれじる</p>	<p>20(木) 牛乳</p> <p>フルーツあえ ぶたしゃぶ</p> <p>すくなめむぎごはん</p> <p>きつねうどん</p>	<p>21(金) 牛乳</p> <p>コロコロサラダ しゃけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとコーンのスープ</p>
<p>24(月) 牛乳</p> <p>シーフードのマリネ ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>25(火) 牛乳</p> <p>ひじきのさんばいずあえ すりみあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーにくじゃが</p>	<p>26(水) 牛乳</p> <p>ちゅうかあえ とりとこんにゃくのつくね</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>もずくスープ</p>	<p>27(木) 牛乳</p> <p>かきりサラ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>パスタスープ</p>	<p>28(金) 牛乳</p> <p>キャベツとキュウリのあおじそドレッシングあえ ぎょうざ</p> <p>すくなめごはん</p> <p>ちゃんぽん</p>



牛乳

たまご
スープ



きびなごのたつたあげ



すいか



コッペ
パン



からあげ
コールスロー
サラダ



たたき
きゅうり
なすの
にくみそあえ

ふわふわ
じる



しろうりの
おかかあえ

かしわ
じる

魚のみそマヨ
やき